



Merhaba,

2008 yılının ilk, Günce'nin 5. bülteninde hem siz meslektaşlarımızı, hem de aileleri yakından ilgilendiren bir konuya yer vermek istedik. Günce'L Bülten'in bu ayki konusu aile ilişkileri, disiplin ve büyük ebeveynlerin aile sistemi içindeki rolleri.



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

AİLE TOPLANTILARI YAPMANIN ÖNEMİ

Günümüz hayatının yoğun temposu nedeniyle aile bireyleri bir arada olmakta ve beraber zaman geçirmekte zorlanmaya başladılar. Anne ve babanın yoğun iş temposu, çocukların geç vakitlere kadar süren ödevleri, hafta sonuna yüklenen kurslar, doğum günü kutlamaları derken hayat tam bir koş-turmaca halinde yaşanıyor. Anne baba ve çocuklar arasında yaşanan ilişki de bu programların arasında sıkışmış zamanlara mecbur kalıyor.

Hayatın sunduğu bu yüklü programlar arasında da anne-baba-çocuk arasındaki iletişim ve etkileşim de bundan olumsuz etkileniyor. Bu nedenle hep birlikte yenen akşam yemekleri, kahvaltılar, pazar sohbetlerinin azaldığı durumlarda, "aile toplantıları" düzenlemek yeni ve yararlı bir seçenek oluşturuyor.

Aile toplantıları ne için yapılır? Düzeni ve kuralları nasıl olmalı?

Aile toplantısının amacı, anne baba ve çocukların birbirleriyle olan iletişimini arttırmak, söylemeye fırsat bulunamayan cümlelere yer açmak, bireylerin kendilerini ifade etmelerine imkan sağlamaktır.

Haftada veya iki haftada bir gün, herkese uygun bir

zaman diliminde, evin içine asılacak bir duyuru ile renklendirerek bu toplantılara başlayabilirsiniz.

Bu toplantılarda;

- Geçmişte olan meseleleri sürekli gündeme getirmek,
- Ailenin bir üyesine yüklenmek,
- Sadece olumsuz ve yapıcı olmayan eleştirilerde bulunmak,
- Bu toplantıları bir mahkeme havasına büründürmek,
- Sadece anne babanın söz sahibi olduğu, çocukların katılım gösteremedikleri bir düzen kurmak,
- Gündemi tamamen anne babanın şikayetlerine ayırmak,
- Bir saatten fazla - çok gerekmedikçe- toplantı yapmak
- kaçınılması gereken tutumlardır.

Bu tutumlar sergilendiğinde,

- Toplantılar sıkıcı bir hale dönüşür,
- Asıl amacı paylaşım olan toplantı yargılamaya dönüşür
- Çocuklar katılım göstermek istemez, birey olduklarının farkına varamaz,
- Aile içi ilişkiler gelişmez ve aile arasında sağlıklı olmayan taraflaşma başlar.

Aile toplantılarının yararları

Aile toplantıları;

*Her bireyin kendini ifade etmesine imkan sağlar,

*Konuşulmayan meselelerin birikmesini önler,

*Kızgınlık, pişmanlık, mutluluk gibi her türlü duygunun paylaşımına fırsat verir.

*Çocukların sağlıklı kişilik gelişimine katkıda bulunur, bireyselliği destekler,

*Bireyin aile içinde önemli olduğu duygusunu verir,

*İletişim kanallarının açık tutulmasını sağlar,

*Günlük yaşamda da kullanılacak iletişim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur,

*Düzenli yapıldığında ailenin paylaşımını artırır,

*Zamansızlıktan kaynaklanan yanlış anlaşılmalara azaltır.

*Aile toplantısı düzenlerken, kendi ailenizin;

-kültürünü,

-geleneklerini,

-yapısını,

-alışkanlıklarını ve özelliklerini göz önünde bulundurmanız önemlidir.

*Ailenizin düzeni ve sistemi ile ilgili meydana gelebilecek değişiklikleri takip etmek ve bunları da düşünerek toplantıları düzenlemek yararlı olabilir. Kardeş doğumu, taşınma, ölüm, ayrılık gibi konular da gündeme getirilerek, üyeler arası paylaşım desteklenebilir.



Olumlu Davranışları Teşvik Etmek

Olumlu Davranışları Teşvik Etme ve Pozitif Disiplin

Disiplin kelimesini duyduğumuzda genellikle içimizde çok da olumlu olmayan duygular uyanı-şa geçer. Aslında disiplin ve sınırlar çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için bir araçtır. Uygun disiplin yöntemleri ile çocuklar sınırları belirlenmiş olduğundan kendilerini çok daha huzurlu hissederler.

Araştırmalar, ebeveynlerin genellikle çocuklarının olumlu davranışlardan ziyade olumsuz davranışlarını fark ettiklerini gösterir. Ancak olumsuz bir davranışı değiştirmeye çalışmak, olumlu bir davranışı teşvik etmekten çok daha zordur. Bu bölümde sizlere çocukların olumlu davranışlarının ne şekilde teşvik edilebileceğinden bahsedeceğiz.

Çocuklara öncelikle olumlu birer model olunması gerekmektedir. Çocuklar büyürken ebeveynlerinin aynadan yansımaları gibidirler. Ev ortamında

ne görürlerse onu benimserler. Eğer çocuğun insanlara sevgi ve saygıyla yaklaşması isteniyorsa öncelikle anne babaların çocuklara sevgi ve saygıyla yaklaşması gerekmektedir.

Bir çocuk için en büyük ödül ebeveynlerinin beğenisini ve ilgisini kazanmaktır. Çocuk ilgi görene kadar farklı bir takım davranışlarda bulunacaktır. İlgisi gördüğünde ise o davranış tekrarlanacaktır. Bu noktada önemli olan olumlu ilgi görmeyen bir çocuk için olumsuz ilginin de önemli olduğudur. Anne babanın bir öpücüğü ya da gülümsemesi çocuğun istenen davranışı tekrarlaması için oldukça önemlidir.

Çocuğa sınırlı bir şekilde seçenekler sunmak onun kendisini bir yetişkin gibi hissetmesini ve yetişkinler ile işbirliği içinde olmasını sağlar.

Ceza, o davranışın hatalı olduğunu gösterir ancak cezalar olumsuz duygular yaratır ve bu davranışın bir daha tekrarlanmamasını sağlamaz. Öte yandan ödüller ve olumlu teşvik

çocukta beklenen davranışların ne olduğunu gösterdiğinden ve davranışı pekiştirdiğinden önemlidir. Bu nedenle önceden belirleyeceğimiz 2-3 davranış ve kural ile ilgili bir ödül sisteminin olması faydalı olacaktır. Tablo için belirlenen davranışların kolay ve etkili olarak takip edilebilmesi için somut, anlaşılır olması önemlidir. İdeal olan bu davranışları sadece bir hatırlatma ile çocuğun kendi başına yapmasıdır. Yapılan her davranış için o günün kutusuna bir + , ☺ , ★ gibi semboller konulur. Hafta sonunda belirlenen sayıda sembol kazanılmışsa ödül verilir. Ödüllerin çok büyük ve pahalı olmaması, çocuğun ilgisini çeken şeyler (sinema, gezi, oyun vb) olması, belirlenen davranış sayısını tutturmadığı durumlarda kesinlikle alınmaması önemlidir. Bu tip bir ödül sisteminde önemli olan çocuğun başarabileceğini hissetmesidir. Çocuğun gösterdiği çaba sonuçsuz kalmamalıdır.

Büyük Ebeveynler ve Torunlar

Büyük Ebeveynlerin Ailedeki Rolü

Torun sahibi olmak anne-babalık rolünün belki de son halkasıdır. Kendi çocuklarının anne-baba olduğunu görmek, bir çok farklı duyguyu beraberinde getirir. Her şeyden önce değişen çocuk yetiştirme yöntemlerine uyum sağlamak bile büyük ebeveynler için büyük bir adımdır. Bazılar bunayı ayak uydurur bazıları kendi tecrübe ve deneyimlerine sıkı sıkı tutunur. Kültürel farklılıklar olsa da büyük ebeveynin rolü genel olarak aslında torunları ile keyifli zaman geçirmek, gerektiğinde bakımında yardımcı olmak, yeni anne-babaya deneyimleriyle destek olmaktır.

Bizim kültürümüzde geniş aileler yaygındır. Çekirdek aile olarak yaşasak bile büyük ebeveynlerle (özellikle torun dünyaya geldikten sonra) yakın ilişkiler devam eder. Son yıllarda çalışan annelerin en büyük destekçisi ve kurtarıcısı aslında büyük ebeveynler olmaktadır. Çocuklarını yabancı birine emanet etmekte kendi anne-babalarının güvenli kollarına bırakmak tabii ki her ebeveyn için rahatlatıcıdır.

Peki anneanne, babaanne ve dedelerden aslında ne beklenir ya da onlar torunlarıyla geçirdikleri zamanda neler yapmak isterler?

Büyük ebeveynler torunları ile ilişki kurarken aslında bir taraftan kendi çocuklarını yetiştirirken yaşadıklarını temize çeker gibidirler; çocukları için ayıradıkları zamanı ve sabrı torunları için ayırma

fırsatına sahiptirler. Bir şeyler öğretmek, yetiştirmek, kaygısı olmadan sadece torunları ile birlikte keyifli zaman geçirme lüksüne sahiptirler. Öyle de olmalıdır aslında, ancak zaman zaman anne-babanın çocuk yetiştirme tutumları, kural uygulamaları ve disiplin yöntemleri anne-baba ve büyük ebeveynleri karşı karşıya getirebilir. Özellikle büyük ebeveynlerin torunlarının bakımında anne-babaya destek olması gereken durumlarda işler karışabilir. Çünkü büyük ebeveyn olmanın özünde torunun her istediğini yapma dürtüsü var gibidir. Kurallar ve sınırlar büyükanne-büyükbabanın yanında önemini kaybeder. Yıllar boyu çocuklarına bir çok şeyi öğretmek, bir çok sorumluluğu takip etmek, "hadi hadi" demek zorunda kalan büyükanne-büyükbabalar için, artık torunları ile birlikte olmanın keyfini çıkarmak, sıkıcı ve yorucu sorumluluklardan kaçınmak zamanıdır.

Farklı büyük ebeveyn tarzları:

Büyük ebeveynler ile torunları arasındaki ilişki farklı etkenler ile şekillenir. Örneğin büyük ebeveynlerin yaşam koşulları, sağlık durumu, kendi çocukları ile olan ilişkisi torunlarıyla kurdukları ilişkiyi etkiler. Resmi-mesafeli büyük ebeveynler; torunlarının yetiştirilmesinde/bakımında aktif bir rol almamayı tercih ederler. Birlikte geçirilen zamanda torunlarına ilgi gösterecekler de yardımcı büyükanne-büyükbabalar kadar yakın değildirler.

Eğlenceli büyükanne-büyükbabalar: Torunları ile

ilişkilerinde birlikte keyifli zaman geçirirler, bu bazen anne-babanın koyduğu kural ve sınırları hiçe saymak veya bozmak anlamına gelir.

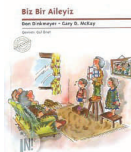
Yardımcı büyükanne-büyükbabalar: Anne-babanın yerine ya da onların yanı sıra torunlarının bakımını üstlenen büyük ebeveynlerdir. Bu bazen yorucu bir rol olabilir. Özellikle bu roldeki büyükanne ve babaların çocuğun hayatında kural ve sınırların oluşturulmasında hassas ve tutarlı olması gerekmektedir. Çocuğun sağlıklı olarak kişilik gelişimini sürdürebilmesi için tutarlılık çok önemlidir. Eğer anne-baba ile büyük ebeveynlerin tutumları arasında çok büyük farklılıklar var ise çocuğun olumsuz davranışlar gösterme, kural ve sınırlara karşı gelme, huzursuz ve agresif davranışlarda bulunma riski artmaktadır.

Anne-baba için büyük ebeveynlerin davranışlarını değiştirmeye çalışmak oldukça zordur. Çatışma ortamı yaratmadan çocuğun davranışları ve gelişimi için en uygun olanda uzlaşmak için çaba harcamak önemlidir. Kurallar ve sınırlar tabii ki esneyebilir. Büyükanne ve büyükbaba, çocuğa sevgi ve deneyimlerini aktaran, onlara koşulsuz kabul ve sevgi veren ama aynı zamanda temel prensiplerde tutarlılığı sağlayabilen ve anne-babaya destek olan kişiler olarak çocuğun gelişimine katkıda bulunurlar.

GünceL'in Önerdikleri

OYALAMA
0-14 yaş çocuk aktiviteleri
KAĞIDI

Anne-babaların, çocukları ile katılacakları farklı etkinliklerden haberdar olabilecekleri kapsamlı bir site www.oyalamakagidi.com



"Biz Bir Aileyiz"

Yapı Kredi Yayınlarından aile ilişkileri üzerine güzel bir kitap . Yazar: Don Dinkmeyer & Gary D. Mckay



Sunay Akın tarafından kurulan oyuncak müzesi anne-babaların hem kendileri hem çocukları için mutlaka zaman ayırmaları gereken bir mekan.

www.istanbuloyuncakmuzesi.com